

# セルコンだより

第 8 号

2025年11月26日

豊橋市立中部中学校

中部中学校 PTA 主催

## 「朝食アイデアコンテスト 2025」大成功！

朝食アイデアコンテスト 2025 に応募してくれた生徒や保護者のみなさん、ありがとうございました。「朝食を食べる時間がない」「バランスのよい朝食をとるのが難しい」などの生徒の声をうけ、『時短・栄養バランス・アイデア』の3つをキーワードに朝食レシピを募集したところ、美味しそうで食欲がそそられる素敵な朝食レシピがたくさん集まりました。審査結果はオバドFes(文化)の場でPTA 会長から発表をし、入賞者には表彰を行いました。みなさんのレシピは、本校のセルコンルーム(中校舎2階)に常掲しています。応募作品のレシピカードも置いてありますので、ぜひレシピカードを持ち帰って家で作ってみてください。



### 入賞した朝食レシピを紹介します

#### 1年 優秀賞



**ブロッコリーとハムの  
ブルスケッタ風**  
(P.N. あらぽん)

【材料(1人分)】  
卵 2個  
ブロッコリー 1/2株  
ローズハム 2枚  
塩コショウ 少々  
マヨネーズ 大さじ2  
フランスパン(2cmで切る)

【作り方】  
①ゆで卵を作り、細かくつぶす。  
②ブロッコリーは小口に分けて、水(大さじ1)、塩少々を入れ、ラップをして電子レンジで600w 2~3分。  
③ハムは細断りにする。  
④ボールの中になんかを入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。  
⑤フランスパンの上にのせる。

ブロッコリーにはビタミンやミネラルが含まれていて栄養価ばつぐん！茹でるとビタミンCが流れてしまうが、電子レンジで加熱するとビタミンCも逃げないので、オススメの調理法です。

豊橋市立中部中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

#### 2年 優秀賞・バランスいいで賞



**ねばねばバクダン**  
(P.N. タマネギ)

【材料(1人分)】  
納豆 1パック  
めかぶ 1パック  
オクラ 冷凍でも茹でたものでも可 適量  
食塩 適量  
味噌のり 適量  
温泉たまご 1個  
たくあん 細切りがあると切らなくて楽  
ごはん 適量  
揚げ油 小さじ1程度

【作り方】  
①納豆は皮をむいて好きな大きさに切る  
②納豆1パックを付属のたれを入れてかきまぜる  
③温めたごはんの上に材料を全部入れる  
④ぐちゃぐちゃに混ぜて食べる

不足しがちなビタミンなどを効率的に摂ることができるね！

豊橋市立中部中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

#### 3年 優秀賞・バランスいいで賞



**栄養満点フレッシュスムージーと  
マヨ玉トースト**  
(P.N. ブーさん)

【材料】  
■ マヨ玉トースト  
食パン・マヨネーズ・ブラックベッツパー  
・卵  
■ 栄養満点フレッシュスムージー  
・バナナ 1本  
・りんご 1本  
・冷凍バナナ 1本  
・レモン汁 大さじ2  
・無糖豆乳 200cc

【作り方】  
①バナナの皮を剥き、その中に卵を1つ落とす。  
②ブラックベッツパーをバナナとふる。  
【その食パンをトーストしている間に栄養満点フレッシュスムージーを作る。】  
③野菜とフルーツを小さく切りにし、ミキサーに入れ1~2分くらいシェイクして完成。

フレッシュスムージーは冷凍バナナを使うことで冷たくなり、シャリシャリ感が出ます。マヨ玉トーストは生卵を落とすことで、半熟で美味しくなります！

豊橋市立中部中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

#### 保護者 優秀賞

##### 作り置きビュッフェスタイル(P.N. ママは効率重視)

【作り方】夕食の準備と一緒にまとめて作り置きをするシステム。朝は調理をせず、子どもが自分でおかずを選んで食べます。調理と保存ができる琺瑯や耐熱ガラスなどの容器を活用することがポイント。1日に3~4品、2~3日で食べきれる量を作っておくと、毎朝品数も栄養バランスもそろいます。

塩麹とカレー粉で味付け  
をすると美味しい！



栄養満点の朝食を作ってしっかり食べることは、成長期の中学生にはとても大切なこと。

時短で栄養満点の朝食レシピで、無理なくセルフコントロールできると最高ですね(^^)/ ぜひお試しあれ！



## ナイスアイデア賞

餅はなんと言っても魔持ちが◎ 朝食に  
びったり、昼まで元気が続く、忙しい朝  
のババッと一品にオススメです！

**5分で栄養満点  
カリッと餅ベーコンチーズ**  
(P.N. よっしー)

【材料】  
・切り餅  
・ベーコン  
・ピザ用チーズ  
・塩コショウ  
・パセリ お好みで

【作り方】  
① 切り餅を薄切りに、ベーコンは細切りにする  
② ボリ袋に①とピザ用チーズ、塩コショウを  
少々入れて混ぜる  
③ フライパンに油を敷き、中火で両面にこんが  
りとし、軽く  
パセリを振りかけて出来上がり

フライパンで5分以内で作れる！袋  
を使うアイデアはすごい！

鳥飼市立中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

## ナイスアイデア賞

あら！秒でできる  
ガスパチヨ風の食前スープ  
(P.N. けい)

【材料】  
無塩トマトジュース  
無糖豆乳  
塩 無コショウ  
エクストラバージンオイル

【作り方】  
① カップに無塩トマトジュースと豆乳(無糖  
豆乳が好ましい)を同量入れて混ぜ合わせ  
る。  
② 塩・塩コショウ(無糖コショウを強く)を適  
量、最後にエクストラバージンオイルをデス  
スプーン8分ほどとをまわしかけて出来上  
がり。

食前に買のよいオイル(エクストラバージ  
ンオイル・MCT オイル・ナッツ類のオイ  
ルなど)を摂ると、代謝アップや脂肪燃  
焼に効果的！！

豆乳の代わりに牛乳でも可。  
秒でできる美味しいスープです。

鳥飼市立中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

## ナイスアイデア賞

そうめんは、沸騰したお湯にそうめんを  
入れ、再沸騰したら火をとめて5分待  
つ。この裏ワザで、時間が経ってもそう  
めん同士がくっつきにくくなります！

**もずくと梅きゅうりの  
さっぱりそうめん**  
(P.N. けい)

【材料】  
そうめん 1本 大さ 5枚  
きゅうり 2本 しぼり汁 30g  
みょうろ 4個 めんつゆ(2倍濃縮)

【作り方】  
① 鍋に熱湯を沸かし、そうめんを茹で  
る。そうめんを入れ再沸騰したらすぐに火  
を止めて蓋をして、そのまま5分待つ。  
② その間に、きゅうりをスライサーで輪切  
りにし、少量の水を5分ほどおき水気を絞  
る。大葉は千切りにする。みょうろは小口切  
にする。しぼり汁も7mmくらいに刻む。梅  
干しはたいておく。  
③ 煮立て5分経ったそうめんをざるにあ  
げ、ぬめりをしっかり落とす。水気を絞る。  
④ お皿にもずく、めんつゆ(2倍濃  
縮)、水、下準備した具材を混ぜ合わ  
せる。煮たそうめんを加えて出来  
上がり。

鳥飼市立中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

## 時短で賞

これこそ時短料理の真骨頂ですね！  
サバの味噌煮ややきとりなど、いろん  
なアレンジができてます。

**缶詰のつけ丼**  
(P.N. リリ)

【材料】  
・ごはん  
・好きな缶詰  
・ネギ お好みで  
・塩唐布 お好みで

【作り方】  
① ごはんの上に、好きな缶詰をのせる  
② お好みで、ネギや塩唐布をのせる

お好みの缶詰を開けるだけで、  
すぐに完成！

鳥飼市立中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025

## 時短で賞

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィ  
ス菌は善玉菌を増やして腸内環境を整  
えます。ビタミンや食物繊維、ミネラル、  
たんぱく質、鉄分もとれて栄養満点！

**朝から体にいいものを！  
アレンジ自在なヨーグルトボウル**  
(P.N. クアドラブル)

【材料(1人分)】  
ギリシャヨーグルト 100g  
冷凍バナナ 1/2本  
冷凍ブルーベリー  
グラノーラ 適量  
ミックスナッツ 適量  
はちみつ 適量

【作り方】  
① お皿にギリシャヨーグルトを入れる。  
② 冷凍バナナを切って入れる。  
③ 冷凍ブルーベリー、グラノーラ、ミックス  
ナッツを入れる。  
④ はちみつを適量かける。

火を使わずに約5分以内で作れるの  
でオススメです！

鳥飼市立中学校 PTA 主催  
朝食アイデアコンテスト 2025



セルコンルームにレシピ  
が置いてありますので、  
ご自由にお持ち帰りくだ  
さい。ぜひ  
家で作っ  
てみてくだ  
さいね！



たくさんのご応募ありがとうございました